# Hochstapler-Gefühl (Impostor)

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 45

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

**Episode 1:** Hochstapler-Gefühl: Selbstmitgefühl: Self-Compassion Break

**Episode 2:** Hochstapler-Gefühl: KVT: Reattribution

**Episode 3:** Hochstapler-Gefühl: Motivationspsychologie: Growth Mindset

> **Wichtig:** Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

Du hast die Teamleitung bekommen, die du dir gewünscht hast. Das Team bedankt sich – und du denkst: „Die merken es noch." Dann passiert dir ein kleiner Fehler im Dienstplan, und abends läuft das Kopfkino: Jetzt fliege ich auf. Die **Self-Compassion Break aus der Forschung zum Selbstmitgefühl** (nach Kristin Neff, auf Deutsch eine Selbstmitgefühls-Pause) heißt: Wenn der Zweifel kommt, hältst du kurz inne, erinnerst dich, dass viele das kennen, und sprichst freundlich mit dir – wie mit einer Kollegin, die dasselbe erlebt.

## Warum es sich hält

Aus Sicht der Forschung zum Selbstmitgefühl hält dich gerade die Härte gegen dich selbst im Kreis: Nach jedem kleinen Fehler fühlst du dich noch mehr wie ein Betrüger – und damit allein. Die Härte fühlt sich an wie Antrieb, aber du bleibst mit dem Gedanken allein: In Besprechungen sagst du nichts, abends liest du lieber stundenlang nach, statt zu fragen. So erfährst du kaum, dass andere genauso zweifeln.

Hart mit dir
„Jetzt merken alle, dass ich das nicht kann." – und du bleibst allein damit

→

**Wie zur neuen Kollegin**
„Das passiert am Anfang jedem. Korrigieren, und weiter."

## So geht es

1. **Tag 1: dein Kollegen-Satz.** Was würdest du einer neuen Kollegin sagen, die nach ihrem ersten Fehler dasselbe denkt wie du? Drei Sätze. Dazu: **Wer kennt das auch?** 2–3 Menschen, die du für fähig hältst und die auch zweifeln.
2. **Ab Tag 2 in jedem Zweifel-Moment** (nach Lob, nach einem Fehler, vor einer neuen Aufgabe): Anspannung vorher (0–10), dann drei Schritte: „Das ist gerade das Hochstapler-Gefühl – ein Gefühl, kein Beweis." · „Viele, die etwas leisten, kennen das." · ein freundlicher Satz wie zur Kollegin. Anspannung nachher.
3. **Tag 4 und Tag 7: ein kurzer Brief an dich**, etwa zehn Minuten – was passiert ist, dass viele das kennen, was du dir wünschst.
4. **Einmal in der Woche** einem vertrauten Menschen von dem Gefühl erzählen. Ein Satz reicht.

## Wenn es nicht gleich klappt

Fühlt sich albern an? Am Anfang normal. Freundlich mit dir zu sein heißt nicht, dass dir alles egal ist – den Fehler korrigierst du trotzdem. Du glaubst den Satz nicht? Sagen reicht. Mitten in der Besprechung? Nur Schritt 1 im Kopf, den Rest abends. Zweifel dürfen bleiben – es geht darum, dass sie nicht mehr bestimmen, was du dir zutraust.

**Was geprüft ist:** Geprüft wurde ein vierwöchiges Kurzprogramm zum Selbstmitgefühl mit Studierenden in den USA, verglichen mit einer Gruppe ohne Übung: Das Hochstapler-Gefühl war danach schwächer. Wie groß der Unterschied war und welche Übungen genau darin vorkamen, steht in der Zusammenfassung der Studie nicht. In einem begleiteten Gruppenprogramm stieg das Selbstmitgefühl, das Hochstapler-Gefühl aber nicht. Wenn du Lob sofort wegerklärst: dazu Episode 2: faire Aufteilung. Wenn du dich nicht traust zu fragen: dazu Episode 3: offen fragen.

**Wichtig:** Das Hochstapler-Gefühl ist keine Krankheit, sondern ein Gefühl, das viele Menschen kennen – gerade solche, die viel leisten. Ob hinter starken Selbstzweifeln mehr steckt, klären Fachleute – nicht ein Video. Die Übungen sind ein Anfang – kommst du allein nicht weiter, ist das kein Versagen: Hol dir Begleitung. Über Wochen niedergeschlagen, ständig ängstlich oder leer? → Episode 9.

**Wenn der Zweifel kommt: innehalten, du bist nicht allein, freundlich weiter.**

| **Mein Hochstapler-Barometer zur Verlaufskontrolle** · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark | **Tag 1** | **Tag 3** | **Tag 7** |
|---|---|---|---|
| 1. Wie stark hast du dich wie ein Hochstapler gefühlt? | 3 | 3 | 2 |
| 2. Wie sehr hattest du Angst aufzufliegen? | 3 | 2 | 2 |
| 3. Wie oft hast du Erfolge oder Lob auf Glück geschoben? | 3 | 2 | 1 |
| 4. Wie sehr hast du dich abgesichert (doppelt prüfen, nichts fragen)? | 2 | 2 | 1 |
| 5. Wie hart warst du nach kleinen Fehlern mit dir? | 2 | 2 | 1 |
| **Summe (0–20)** | 13 | 11 | 7 |

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

**14 oder mehr?** Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

## 1 · Tag 1: Mein Kollegen-Satz (Was würde ich einer neuen Kollegin sagen, die nach ihrem ersten Fehler dasselbe denkt wie ich? 3 Sätze)

„Das passiert am Anfang jedem."

„Gut, dass du es selbst gemerkt hast."

„Fehler korrigieren gehört zur Arbeit dazu."

**Wer kennt das auch?** (2–3 fähige Menschen, die auch zweifeln) frühere Chefin · Kollege im Nachbarteam · Freundin aus dem Studium

## 2 · Ab Tag 2: jeden Zweifel-Moment eine Zeile (nach Lob, nach einem Fehler, vor einer neuen Aufgabe – einer am Tag reicht)

| **Tag** | **Moment** | **Satz im Kopf** | **vorher** 0–10 | **Schritt 1** ✓ Gefühl, kein Beweis | **Schritt 2** ✓ viele kennen das | **Schritt 3: mein freundlicher Satz** | **nachher** 0–10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | Lob in der Besprechung | „Die wissen nicht, wie lange ich gebraucht habe." | 6 | ✓ | ✓ | „Lange gebraucht und gut gemacht – beides stimmt." | 4 |
| 3 | Fehler im Dienstplan | „Jetzt fliege ich auf." | 8 | ✓ | ✓ | „Ein Fehler beweist gar nichts. Korrigieren, weiter." | 5 |
| 4 | Team bedankt sich | „Glück gehabt, das Team war's." | 5 | ✓ | – | „Das Team hat viel gemacht – ich auch." | 3 |
| 5 | Frage im Team nicht verstanden | „Alle merken, dass ich keine Ahnung habe." | 7 | ✓ | ✓ | „Nicht alles sofort zu verstehen, ist normal." | 4 |
| 6 | der Kollegin vom Gefühl erzählt | „Nur ich zweifle so." | 5 | ✓ | ✓ | Sie: „Kenne ich auch." – ich bin nicht allein. | 3 |
| 7 | neue Aufgabe angeboten | „Diesmal merken sie es." | 6 | ✓ | ✓ | „Neu ist für alle neu. Ich darf fragen." | 4 |

## 3 · Tag 4 und Tag 7: ein kurzer Brief an mich (etwa 10 Minuten – so, wie an die neue Kollegin)

**Tag 4**

Der Fehler im Dienstplan hat dich zwei Abende gekostet.

Das zeigt, wie wichtig dir dein Team ist.

Viele in neuen Rollen kennen das.

**Tag 7**

Eine ganze Woche Teamleitung, mit Zweifeln.

Du hast trotzdem gefragt und weitergemacht.

Ich wünsche dir mehr Geduld mit dir.

**Einmal in der Woche einem vertrauten Menschen von dem Gefühl erzählt?** [x] ja · mit wem: Kollegin, an Tag 6

## 4 · Am 7. Tag: zurückschauen

**Wie habe ich heute mit mir geredet – und wie vor einer Woche?**

vor einer Woche nur: „Glück gehabt."

heute öfter: „ein Gefühl, kein Beweis" – Anspannung meist schneller unten

Dazu: Episode 2: faire Aufteilung · Episode 3: offen fragen

BEISPIEL

**Wenn der Zweifel kommt: innehalten, du bist nicht allein, freundlich weiter.**

| **Mein Hochstapler-Barometer zur Verlaufskontrolle** · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark | **Tag 1** | **Tag 3** | **Tag 7** |
|---|---|---|---|
| 1. Wie stark hast du dich wie ein Hochstapler gefühlt? | | | |
| 2. Wie sehr hattest du Angst aufzufliegen? | | | |
| 3. Wie oft hast du Erfolge oder Lob auf Glück geschoben? | | | |
| 4. Wie sehr hast du dich abgesichert (doppelt prüfen, nichts fragen)? | | | |
| 5. Wie hart warst du nach kleinen Fehlern mit dir? | | | |
| **Summe (0–20)** | | | |

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

**14 oder mehr?** Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

## 1 · Tag 1: Mein Kollegen-Satz (Was würde ich einer neuen Kollegin sagen, die nach ihrem ersten Fehler dasselbe denkt wie ich? 3 Sätze)

**Wer kennt das auch?** (2–3 fähige Menschen, die auch zweifeln)

## 2 · Ab Tag 2: jeden Zweifel-Moment eine Zeile (nach Lob, nach einem Fehler, vor einer neuen Aufgabe – einer am Tag reicht)

| **Tag** | **Moment** | **Satz im Kopf** | **vorher** 0–10 | **Schritt 1 ✓** Gefühl, kein Beweis | **Schritt 2 ✓** viele kennen das | **Schritt 3: mein freundlicher Satz** | **nachher** 0–10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | |

## 3 · Tag 4 und Tag 7: ein kurzer Brief an mich (etwa 10 Minuten – so, wie an die neue Kollegin)

**Tag 4**

**Tag 7**

**Einmal in der Woche einem vertrauten Menschen von dem Gefühl erzählt?** ☐ ja · mit wem:

## 4 · Am 7. Tag: zurückschauen

**Wie habe ich heute mit mir geredet – und wie vor einer Woche?**

Dazu: Episode 2: faire Aufteilung · Episode 3: offen fragen

Du hast die Teamleitung bekommen, die du dir gewünscht hast. Das erste Projekt läuft gut, dein Team bedankt sich – und du denkst: „Glück gehabt. Die Arbeit hat das Team gemacht." Oder du bekommst eine gute Note und denkst: „Die Prüfung war halt leicht." Die **Reattribution aus der kognitiven Verhaltenstherapie** (aus der kognitiven Therapie nach Aaron Beck) heißt: Du ordnest einen Erfolg neu zu – fair, mit Belegen, statt ihn sofort dem Glück zu geben.

## Warum es sich hält

Aus Sicht der kognitiven Verhaltenstherapie hält dich eine schiefe Zuschreibung fest: Was gut läuft, schiebst du auf Glück oder Fleiß, was schiefgeht, auf dich – so kommt kein Erfolg je bei dir an. Wie ein Konto, auf dem nur Abbuchungen ankommen: Jeder Fehler wird bei dir abgebucht, jede Gutschrift landet beim Glück oder beim Team.

Abspann ohne dich
Glück · das Team · die Kollegin – dein Name fehlt

→

**Abspann vollständig**
Glück 20 % · andere 40 % · ich 40 % – mit drei Belegen

## So geht es

1. **Tag 1: Meine Erfolge.** Drei Erfolge der letzten Monate, auch kleine, und daneben der erste Gedanke dazu („Glück gehabt", „Die waren nur nett"). Heute nur hinschauen.
2. **Ab Tag 2 jeden Tag ein Erfolg oder Lob:** erster Gedanke + wie sehr du ihn glaubst (0–100 %) → drei Belege für deinen Beitrag (was du gewusst, gekonnt, entschieden hast) → faire Aufteilung Glück / andere / ich in % → wie sehr du den Gedanken danach noch glaubst.
3. **Lob wörtlich aufschreiben, ohne „aber".** Nicht „Gut gemacht, aber das war einfach", sondern nur: „Gut gemacht."
4. **Tag 4:** zwei Menschen fragen: „Wann habt ihr mich gut erlebt?" **Tag 7:** Wie oft bin ich diese Woche aufgeflogen? Und: Wenn ich wirklich ein Betrüger wäre – wie oft hätte ich dann schon auffliegen müssen?

## Wenn es nicht gleich klappt

Es geht nicht darum, dich schönzureden, sondern darum, fair zu zählen – auch Glück und die Hilfe anderer dürfen ihren Anteil haben. Keine Belege? Nimm einen kleineren Erfolg und frag: Was wäre ohne mich nicht passiert? Das Glück war wirklich groß? Dann bekommt es 50 % – den Rest zählst du trotzdem. Lob aufschreiben ist peinlich? Niemand liest dein Blatt. Zweifel dürfen bleiben – es geht darum, dass sie nicht mehr bestimmen, was du dir zutraust.

**Was geprüft ist:** Geprüft wurden begleitete Online-Gruppenprogramme, vor allem mit Ärztinnen in Ausbildung, in denen das Umdeuten von Gedanken ein Teil war: Das Hochstapler-Gefühl war danach schwächer als in der Vergleichsgruppe. Die Übung allein ist beim Hochstapler-Gefühl nicht geprüft. Bei Medizinstudierenden gab es keinen Unterschied, und nach einem Jahr war der Effekt nicht mehr sicher. Nach jedem Fehler hart mit dir? Dazu Episode 1: drei Schritte. Du traust dich nicht zu fragen? Dazu Episode 3: offen fragen.

**Wichtig:** Das Hochstapler-Gefühl ist keine Krankheit, sondern ein Gefühl, das viele Menschen kennen – gerade solche, die viel leisten. Ob hinter starken Selbstzweifeln mehr steckt, klären Fachleute – nicht ein Video. Die Übungen sind ein Anfang – kommst du allein nicht weiter, ist das kein Versagen: Hol dir Begleitung. Über Wochen niedergeschlagen, ständig ängstlich oder leer? → Episode 9.

**Jeden Tag einen Erfolg fair verteilen. Belege statt Glück.**

| **Mein Hochstapler-Barometer zur Verlaufskontrolle** · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark | **Tag 1** | **Tag 3** | **Tag 7** |
|---|---|---|---|
| 1. Wie stark hast du dich wie ein Hochstapler gefühlt? | 3 | 3 | 2 |
| 2. Wie sehr hattest du Angst aufzufliegen? | 3 | 2 | 2 |
| 3. Wie oft hast du Erfolge oder Lob auf Glück geschoben? | 3 | 2 | 1 |
| 4. Wie sehr hast du dich abgesichert (doppelt prüfen, nichts fragen)? | 2 | 2 | 1 |
| 5. Wie hart warst du nach kleinen Fehlern mit dir? | 2 | 2 | 1 |
| **Summe (0–20)** | 13 | 11 | 7 |

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

**14 oder mehr?** Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

## 1 · Tag 1: Meine Erfolge (3 Erfolge der letzten Monate – auch kleine – und der erste Gedanke dazu)

| | **Erfolg** | **mein erster Gedanke** |
|---|---|---|
| 1 | erstes Projekt pünktlich fertig | „Das Team hat es gemacht." |
| 2 | gute Note in der Prüfung | „Die Prüfung war halt leicht." |
| 3 | die Teamleitung bekommen | „Die hatten niemand anderen." |

## 2 · Ab Tag 2: jeden Tag ein Erfolg oder Lob, fair verteilt (Belege = was ich gewusst, gekonnt, entschieden habe)

| **Tag** | **Erfolg oder Lob** | **erster Gedanke** | **Glaube** 0–100 % | **drei Belege für meinen Beitrag** | **Glück / andere / ich** in % | **Glaube danach** % |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | Team bedankt sich fürs Projekt | „Die Arbeit hat das Team gemacht." | 90 | Plan erstellt · Konflikt gelöst · Termin gehalten | 20 / 40 / 40 | 50 |
| 3 | gute Note in der Prüfung | „Die Prüfung war halt leicht." | 80 | 3 Wochen gelernt · Aufgaben verstanden · Zeit gut eingeteilt | 30 / 10 / 60 | 40 |
| 4 | Idee in der Besprechung angenommen | „Zufall, dass das gerade passte." | 70 | Zahlen vorher angeschaut · Idee gesagt · Frage beantwortet | 30 / 20 / 50 | 40 |
| 5 | Chefin lobt Dienstplan nach Korrektur | „Sie ist nur nett." | 70 | Fehler selbst bemerkt · schnell korrigiert · alle informiert | 10 / 20 / 70 | 30 |
| 6 | Kollegin fragt mich um Rat | „Die hatte gerade niemand anderen." | 60 | kenne den Ablauf · gut erklärt · Lösung hat geklappt | 20 / 20 / 60 | 30 |
| 7 | Wochenplan ohne Fehler fertig | „Nur weil ich so lange saß." | 60 | Vorlage verbessert · Wünsche abgefragt · klar entschieden | 10 / 30 / 60 | 30 |

## 3 · Lob-Sammlung (wörtlich, ohne „aber")

„Ohne deinen Plan hätten wir das nicht geschafft."

„Der neue Dienstplan ist richtig gut."

„Danke, dass du so ruhig geblieben bist."

## Tag 4: Wann habt ihr mich gut erlebt? (2 Menschen fragen)

Kollegin: „Im Streit um die Urlaubstage – ruhig geblieben."

Freund: „Beim Referat, bei den Fragen."

Was ich daraus mitnehme: Andere sehen mehr als ich.

## 4 · Am 7. Tag: zurückschauen

**Wie oft bin ich diese Woche aufgeflogen?**

Kein Mal. Ein Fehler, korrigiert – und dafür sogar gelobt.

**Wenn ich wirklich ein Betrüger wäre – wie oft hätte ich dann schon auffliegen müssen?**

bei fast jedem Projekt seit zwei Jahren – passiert ist es nie

Dazu: Episode 1: drei Schritte · Episode 3: offen fragen

BEISPIEL

**Jeden Tag einen Erfolg fair verteilen. Belege statt Glück.**

| **Mein Hochstapler-Barometer zur Verlaufskontrolle** · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark | **Tag 1** | **Tag 3** | **Tag 7** |
|---|---|---|---|
| 1. Wie stark hast du dich wie ein Hochstapler gefühlt? | | | |
| 2. Wie sehr hattest du Angst aufzufliegen? | | | |
| 3. Wie oft hast du Erfolge oder Lob auf Glück geschoben? | | | |
| 4. Wie sehr hast du dich abgesichert (doppelt prüfen, nichts fragen)? | | | |
| 5. Wie hart warst du nach kleinen Fehlern mit dir? | | | |
| **Summe (0–20)** | | | |

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

**14 oder mehr?** Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

## 1 · Tag 1: Meine Erfolge (3 Erfolge der letzten Monate – auch kleine – und der erste Gedanke dazu)

| | **Erfolg** | **mein erster Gedanke** |
|---|---|---|
| **1** | | |
| **2** | | |
| **3** | | |

## 2 · Ab Tag 2: jeden Tag ein Erfolg oder Lob, fair verteilt (Belege = was ich gewusst, gekonnt, entschieden habe)

| **Tag** | **Erfolg oder Lob** | **erster Gedanke** | **Glaube** 0–100 % | **drei Belege für meinen Beitrag** | **Glück / andere / ich** in % | **Glaube danach** % |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | | | | | | |
| 6 | | | | | | |
| 7 | | | | | | |

## 3 · Lob-Sammlung (wörtlich, ohne „aber“)

## Tag 4: Wann habt ihr mich gut erlebt? (2 Menschen fragen)

## 4 · Am 7. Tag: zurückschauen

**Wie oft bin ich diese Woche aufgeflogen?**

**Wenn ich wirklich ein Betrüger wäre – wie oft hätte ich dann schon auffliegen müssen?**

Dazu: Episode 1: drei Schritte · Episode 3: offen fragen

Du hast die Teamleitung bekommen, die du dir gewünscht hast. In der Besprechung fällt ein Begriff, den du nicht kennst – du nickst und sagst nichts. Abends liest du stundenlang selbst nach, statt die Kollegin zu fragen, und alles prüfst du doppelt. Das **Growth Mindset aus der Motivationspsychologie** (nach Carol Dweck, auf Deutsch etwa: die Haltung, dass Können wächst) heißt: Was du noch nicht kannst, ist kein Beweis gegen dich, sondern ein Schritt beim Lernen.

## Warum es sich hält

Aus Sicht der Motivationspsychologie steckt dahinter oft der Glaube, Können habe man oder eben nicht: Dann wirkt jede Frage und jede Anstrengung wie ein Beweis, dass du nicht hierher gehörst. Also versteckst du, was du nicht weißt, und sicherst dich doppelt ab. Wer nie fragt, kann nie erleben, dass Fragen in Ordnung ist – und wenn es gut geht, schreibst du es dem Absichern zu, nicht dir.

Verstecken
„Wenn ich fragen muss, bin ich fehl am Platz." – nicken, nachts nachlesen, doppelt prüfen

→

**Hier wird gebaut**
„Das kann ich noch nicht – ich lerne es gerade." Eine Baustelle ist kein Betrug, sondern ein Haus im Werden.

## So geht es

1. **Tag 1: Was ich heute kann und früher nicht.** Drei Beispiele – und daneben, wie du es gelernt hast.
2. **Tag 1: Beweis-Sätze → Noch-nicht-Sätze.** Sätze wie „Wenn ich fragen muss, bin ich fehl am Platz." schreibst du um: „Das kann ich noch nicht – ich lerne es gerade."
3. **Ab Tag 2 jeden Tag eine Sache offen angehen:** eine Frage stellen, um Rückmeldung bitten, einen kleinen Fehler selbst ansprechen – oder einmal bei einer kleinen, risikoarmen Aufgabe normal statt doppelt vorbereiten (nie bei Prüfungen, nie bei Arbeit, bei der es um Sicherheit geht). Vorher: deine Befürchtung. Nachher: Was ist wirklich passiert? Was habe ich gelernt?
4. **Jeden Abend kurz:** Wem habe ich heute beim Dranbleiben zugeschaut? **Am 7. Tag:** Was davon hätte ich vor einer Woche versteckt?

## Wenn es nicht gleich klappt

Die Frage fühlt sich peinlich an? Fang klein an – bei einer Kollegin, der du vertraust, unter vier Augen. Die Antwort war knapp? Zählt trotzdem: Schreib auf, was du gelernt hast. Wird aus dem Lernen ein neuer Druck? Growth Mindset heißt nicht, dass du ständig an dir arbeiten musst. Es heißt: Was du noch nicht kannst, ist kein Beweis gegen dich. Zweifel dürfen bleiben – es geht darum, dass sie nicht mehr bestimmen, was du dir zutraust.

**Was geprüft ist:** Geprüft wurde das Growth Mindset in einer Studie aus Salzburg in begleiteten Sitzungen mit jungen Angestellten – nicht als Selbsthilfe-Übung. Dort war das Hochstapler-Gefühl danach schwächer, ein reines Wissenstraining brachte vor allem mehr Wissen. Ein Workshop und ein Führungstraining ohne Vergleichsgruppe änderten die Werte nicht. Wenn du nach Fehlern hart mit dir bist: dazu Episode 1: drei Schritte. Wenn du Lob sofort wegerklärst: dazu Episode 2: faire Aufteilung.

**Wichtig:** Das Hochstapler-Gefühl ist keine Krankheit, sondern ein Gefühl, das viele Menschen kennen – gerade solche, die viel leisten. Ob hinter starken Selbstzweifeln mehr steckt, klären Fachleute – nicht ein Video. Die Übungen sind ein Anfang – kommst du allein nicht weiter, ist das kein Versagen: Hol dir Begleitung. Über Wochen niedergeschlagen, ständig ängstlich oder leer? → Episode 9.

**Jeden Tag eine Sache, die du noch nicht kannst – offen statt versteckt.**

| **Mein Hochstapler-Barometer zur Verlaufskontrolle** · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark | **Tag 1** | **Tag 3** | **Tag 7** |
|---|---|---|---|
| 1. Wie stark hast du dich wie ein Hochstapler gefühlt? | 3 | 3 | 2 |
| 2. Wie sehr hattest du Angst aufzufliegen? | 3 | 2 | 2 |
| 3. Wie oft hast du Erfolge oder Lob auf Glück geschoben? | 3 | 2 | 1 |
| 4. Wie sehr hast du dich abgesichert (doppelt prüfen, nichts fragen)? | 2 | 2 | 1 |
| 5. Wie hart warst du nach kleinen Fehlern mit dir? | 2 | 2 | 1 |
| **Summe (0–20)** | 13 | 11 | 7 |

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

**14 oder mehr?** Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

## 1 · Tag 1: Was ich heute kann und früher nicht (3 Beispiele – und wie du es gelernt hast)

| | **Das kann ich heute** | **So habe ich es gelernt** |
|---|---|---|
| **1** | den Dienstplan schreiben | viele Fragen an die Vorgängerin |
| **2** | eine Besprechung leiten | erst zugeschaut, dann geübt |
| **3** | Statistik (Studium) | in einer Lerngruppe, mit vielen Fragen |

## 2 · Meine Beweis-Sätze → Noch-nicht-Sätze („Das kann ich noch nicht – ich lerne es gerade.“)

| | **Mein Beweis-Satz** | **Mein Noch-nicht-Satz** |
|---|---|---|
| **1** | „Wenn ich fragen muss, bin ich fehl am Platz.“ | „Die Abrechnung kann ich noch nicht – ich lerne sie gerade.“ |
| **2** | „Eine Teamleitung weiß so etwas.“ | „In der Teamleitung bin ich noch neu – ich lerne gerade.“ |
| **3** | „Wer nachfragt, hat nicht aufgepasst.“ | „Das verstehe ich noch nicht – ich frage nach.“ |

## 3 · Ab Tag 2: jeden Tag eine Sache offen angehen (fragen · um Rückmeldung bitten · Fehler selbst ansprechen · oder einmal normal statt doppelt vorbereiten – nur bei kleinen, risikoarmen Aufgaben, nie bei Prüfungen)

| **Tag** | **Was ich noch nicht kann oder weiß** | **Was ich offen tue** | **Meine Befürchtung** | **Was wirklich passiert ist** | **Was ich gelernt habe** |
|---|---|---|---|---|---|
| 2 | die Abrechnung | die Kollegin gefragt | „Die denkt, ich bin unfähig.“ | erklärt es in 2 Minuten | Fragen geht schneller als Nachlesen |
| 3 | Ist der Dienstplan gut so? | um Rückmeldung gebeten | „Jetzt sehen sie die Lücken.“ | ein Hinweis, sonst „passt“ | Rückmeldung ist kein Urteil |
| 4 | Fehler in der Urlaubsliste | selbst angesprochen | „Dann bin ich unten durch.“ | „Danke, gut gesehen.“ | Ansprechen ist leichter als Verstecken |
| 5 | Protokoll ohne Absichern | normal statt doppelt vorbereitet | „Da fehlt bestimmt etwas.“ | niemand hat etwas vermisst | einmal reicht oft |
| 6 | ein neuer Fachbegriff | „Das kenne ich noch nicht.“ | „Alle schauen mich an.“ | Kollegin: „Ich auch nicht.“ | ich bin nicht die Einzige |
| 7 | neue Aufgabe im Team | um Einarbeitung gebeten | „Eine Teamleitung kann das.“ | eine Stunde Einarbeitung | noch nicht heißt: bald |

**Wem habe ich beim Dranbleiben zugeschaut?** (jeden Abend kurz) Tag 3: Kollege übt die neue Abrechnung zum dri

## 4 · Am 7. Tag: zurückschauen

**Was davon hätte ich vor einer Woche versteckt?**

Alles: die Frage zur Abrechnung, den Fehler, das Protokoll.

Fragen ist nicht peinlich – es gehört zum Lernen dazu.

Dazu: Episode 1: drei Schritte · Episode 2: faire Aufteilung

BEISPIEL

**Jeden Tag eine Sache, die du noch nicht kannst – offen statt versteckt.**

| **Mein Hochstapler-Barometer zur Verlaufskontrolle** · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark | **Tag 1** | **Tag 3** | **Tag 7** |
|---|---|---|---|
| 1. Wie stark hast du dich wie ein Hochstapler gefühlt? | | | |
| 2. Wie sehr hattest du Angst aufzufliegen? | | | |
| 3. Wie oft hast du Erfolge oder Lob auf Glück geschoben? | | | |
| 4. Wie sehr hast du dich abgesichert (doppelt prüfen, nichts fragen)? | | | |
| 5. Wie hart warst du nach kleinen Fehlern mit dir? | | | |
| **Summe (0–20)** | | | |

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

**14 oder mehr?** Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

## 1 · Tag 1: Was ich heute kann und früher nicht (3 Beispiele – und wie du es gelernt hast)

| | **Das kann ich heute** | **So habe ich es gelernt** |
|---|---|---|
| **1** | | |
| **2** | | |
| **3** | | |

## 2 · Meine Beweis-Sätze → Noch-nicht-Sätze („Das kann ich noch nicht – ich lerne es gerade.“)

| | **Mein Beweis-Satz** | **Mein Noch-nicht-Satz** |
|---|---|---|
| **1** | | |
| **2** | | |
| **3** | | |

## 3 · Ab Tag 2: jeden Tag eine Sache offen angehen (fragen · um Rückmeldung bitten · Fehler selbst ansprechen · oder einmal normal statt doppelt vorbereiten – nur bei kleinen, risikoarmen Aufgaben, nie bei Prüfungen)

| **Tag** | **Was ich noch nicht kann oder weiß** | **Was ich offen tue** | **Meine Befürchtung** | **Was wirklich passiert ist** | **Was ich gelernt habe** |
|---|---|---|---|---|---|
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |
| 4 | | | | | |
| 5 | | | | | |
| 6 | | | | | |
| 7 | | | | | |

**Wem habe ich beim Dranbleiben zugeschaut?** (jeden Abend kurz)

## 4 · Am 7. Tag: zurückschauen

**Was davon hätte ich vor einer Woche versteckt?**

Dazu: Episode 1: drei Schritte · Episode 2: faire Aufteilung